

Wie kannst du dich gegen Erwachsene wehren? 56

Eine erwachsene Person schlägt dich	57
Eine unbekannte Person will dich weglocken	58
Eine unbekannte Person will dich ins Auto locken	60
Du wirst von einer fremden Person überfallen	62
Hole Hilfe	63

Selbstverteidigungstechniken gegen Kinder 64

Wohin darfst du schlagen oder treten, wenn du dich mit Gewalt wehren musst?	65
Schläge abwehren	67
Fusstritte abwehren	68
Tritte und Schläge abwehren, wenn du auf dem Boden liegst	69
Hinfallen	70
Befreien, wenn dich jemand festhält	71
Ablenkungstechniken	72
Befreien, wenn dich jemand würgt	75
Befreiungstechniken am Boden	76
Verteidigung gegen Waffen	79
Verteidigung gegen eine Gruppe	80

Selbstverteidigungstechniken gegen Erwachsene 82

Angst 86

Geheimnisse, die Angst machen	87
Angst in der Dunkelheit	88
Angst vor einem Auftritt	89
So kannst du deine Angst abbauen	89

Sicherheit 90

Sicherheit zu Hause	91
Sicherheit unterwegs	92
Sicherheit im Internet	94